

# 毎日つづけて健康に

高齢サポート・音羽  
(京都市音羽地域  
包括支援センター)

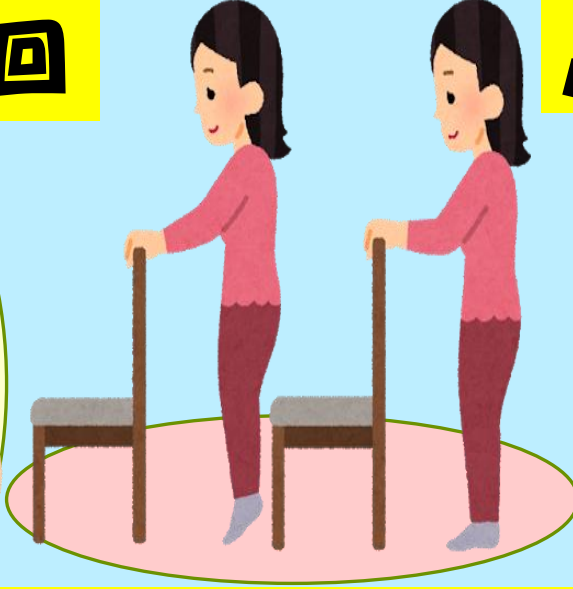


## テレビをみながら運動

足踏み10回



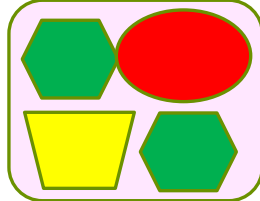
足上げ10回



かかとの上げ下ろし10回

## (一汁)三菜で栄養バランス

主食・主菜・副菜  
バランスよく  
食べましょう!



肉・魚・卵  
大豆・大豆製品  
(豆腐・油揚げなど)

ごはん  
パン  
めん類

主食

野菜  
キ/コ類  
海藻類  
イモ類

主菜

副菜

